



teTRInotícies

Desembre 2012



Com cada any, al setembre iniciem nova temporada: nous reptes, noves motivacions, noves proves al calendari...i nous companys.

Aquest any volem donar la benvinguda als nous integrants de la secció:

*Carmen Cano
Carlos Diana
Marc Gutiérrez
David Murillo
Kiko Santiago
Aleix Simarro
Daniel Muñoz*

*Carmelo Colacios
Esther García
Sergio Leiva
Xavier Rigol
Mamen Román
Antoni Ferre
Aitor Giménez*

*Albert Colet
Òscar Guimerà
Jordi Maymo
Javier Delgado
Xavier Valverde
Ivor Urdiales
Mireia Rodríguez*

A poc a poc ens anirem coneixent tots, però ja us podem assegurar que heu entrat a formar part d'un gran grup, on es comparteixen entrenaments, opinions, patiments....però sobretot, un grup amb un gran sentiment de companyerisme i de solidaritat.

Esperem que aquesta secció compleixi totes les vostres expectatives, que segur que sí, i que entre tots podem continuar creixent com a grup esportiu, però sobretot com a grup humà.

Benvinguts a tots!!!



**4^a
duatló
Ciutat de Terrassa
+ CURSA de MUNTANYA**

"Diumenge 16 de desembre El Club Natació Terrassa, de la mà de la seva secció de triatló C.N.Terrassa-Cicles Morenito, va organitzar la quarta edició de la Cursa i Duatló de Muntanya de Terrassa.

Es van inscriure un total de 880 atletes entre les dues proves, 380 dels quals al Duatló. A part dels habituals del Circuit Català cal destacar la presència d'un contingent amb els guanyadors del circuit basc de duatló de muntanya. L'Edició d'enguany era també el Campionat de Catalunya de Polícies i Bombers de Duatló de Muntanya".

Amb aquestes paraules es va publicar al web de la secció de triatló del CN Terrassa Cicles Morenito el gran èxit que va tenir l'edició d'aquest any de la Duatló i Cursa de Muntanya Ciutat de Terrassa. Qui més qui menys n'ha sentit parlar i va poder veure amb els propis ulls la gran afluència de participants i el bon ambient, lúdic i esportiu, que es va viure el matí del diumenge.

Però no tot va ser només aquell matí. Molts de vosaltres sabeu la feina que requereix preparar una prova d'aquesta magnitud: dies i dies de feina (busca de patrocinadors, sol.licitud de permisos, col.laboració de l'ajuntament, etc), juntament amb un cap de setmana de feina més 'intensa' per a poder organitzar i preparar el material i adequar l'espai per a poder celebrar aquesta prova.

S'ha tornat a assolir l'èxit, i és necessari agrair a tots els que han pogut fer possible, un any més, la prova que ens permet poder gaudir de grans beneficis a la totalitat de la secció.

Primer de tot, agrair a la junta de la prova la dedicació que ha tingut, té i tindrà per a poder celebrar aquest gran esdeveniment, sense vosaltres no seria possible.

D'altra banda, i no menys important, a tots els membres de la secció que, un dia o altre, han col.laborat i aportat el seu granet de sorra per a que tot pugui estar enllestit el dia D, i que la prova hagi transcorregut sense cap incident destacable.

Un any més, **MOLTES GRÀCIES A TOTS**, i esperem poder continuar sent una gran secció esportiva, però, sobretot, un gran grup humà.



DIUEN QUE LES CIUTATS MAI DESCANSEN

Per Xavi Aloy



Diuen que les ciutats mai descansen, que sempre hi ha algú circulant amunt i avall, que sempre hi ha activitat, que per les nits a les grans ciutats res no canvia... però no és veritat.

Tanco la porta i em poso els auriculars.

Play. Sonen les primeres notes de Mr Bojangles, Nina Simone.

Tot just arribar al carrer, agafo aire i el deixo anar, un gran sospir. L'aire calent que surt dels meus pulmons envaeixen l'espai, em pujo la caputxa de la dessuadora i començo a córrer.

El carrer fa pujada, però ja m'està bé.

Una parella abraçats cerquen intimitat en un portal, mentre s'acaricien i es petonegen planejant a cau d'orella un futur sempre junts i ple de somnis.

Un home regira el cubell de les escombraries mentre s'aproxima el camió, en un darrer intent de trobar quelcom aprofitable. Un altre escombra les fulles humides caigudes dels arbres... de sobte es para, tanca els ulls, aixeca el cap cercant l'infinít, se l'acosta i comença a moure's lentament a ritme d'una melodia inexistent mentre recorda nostàlgics balls de saló de quan era jove.

El meu cos s'escalfa ràpidament, miro el pulsòmetre mentre puja de mica en mica. En un balcó, una àvia fuma mentre mira l'horitzó i recorda aquells anys quan ella també tenia amb qui compartir. Ara, sola, espera que la nit passi i torni a sortir el sol. Sola, les nits són llargues.

Algú ben tapat dorm en un caixer.

El Sr Antonio aprofita per treure el seu vell gos que anomena Fosc. El Sr Antonio mai havia corregut com jo faig ara. No tenia temps perquè sempre tenia la botiga del barri oberta, fins i tot els diumenges. Sempre obert, sense festes, fins que la Maria el va deixar ja fa uns anys. Té fills, però... un és un gran directiu d'una gran empresa i viu a Londres i l'altre és metge a un hospital de New York. Són molt espavilats, es guanyen molt bé la vida i van molt atabalats, per això no el poden visitar mai. Sempre ho explica el Sr Antonio mentre es toca la corbata que mai es treu i que li va regalar la Maria el darrer dia del pare que van celebrar junts abans que ella marxés. Ell sempre hagués volgut marxar primer. Es troba tan sol.

A les ciutats també plou, però això no m'atura. Segueixo amunt cercant la part alta de la ciutat... les gotes cauen sense molta intensitat, però suficient per netejar el terra i l'aire.

Les finestres són com petites històries dins un gran llibre. M'agrada mirar-les des del carrer i imaginar el que amaguen. A les grans ciutats totes les finestres tenen les seves històries. De vegades només veig el llum que penja del sostre i ja tinc prou per imaginar qui hi viu: un escriptor, un detectiu privat... Sí, a les ciutats com la meva aquests personatges existeixen. Són supervivents que per la nit segur també escolten la Nina Simone i, encara que mai han acabat d'aprendre'n, tenen una trompeta i fan veure que la toquen al ritme d'unes notes que surten d'un megàfon comprat als encants.

Ara el ritme és intens, la música i la Nina m'embriaguen. He trobat el ritme de creuer.

Una dona surt d'un portal. Aixeca el cap i un nen i una nena li diuen adéu, des de la finestra, mentre ella els llença un petó. Una llàgrima rellisca per la galta mentre es corda els botons de l'abric. Sota aquest, porta una bata blanca que diu quelcom d'un hospital.

Arribo a la part més alta de la meva ciutat. Paro, estiro, aixeco el cap i allí, ella es troba. Milers i milers de llums la il·luminen. El meu cor accelerat i ella, la Nina, segueix cantant. Circulen cotxes, molt menys que de dia, però



circulen. És la meva ciutat. Demà aquesta ens donarà una altra oportunitat i penso que com la meva ciutat no n'hi ha una altra.

De baixada, unes cantonades per sobre de casa meva, una jove em crida, em paro, em giro i ella somrient em pica l'ullet, la miro, em mira, s'acosta, em treu un auricular de l'orella i em diu "estàs suat" i jo li responc "i tu sola?"... Do I Move You, diu la Nina "si..." diu ella, aixeco el meu braç per que me l'agafi i baixem junts el carrer fins casa meva. Avui després de córrer, dutxar-me i sopar, no dormiré sol a la meva estimada gran ciutat. Això diuen, que a les grans ciutats com la meva també passa... després de sortir a córrer una nit d'hivern.

RESULTATS

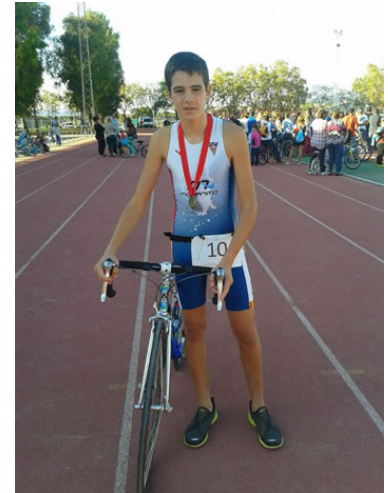
14 Octubre 2012

Triatló Infantil del Prat

El "benjamí" de la secció Daniel Ratera, ha obtingut una fantàstica 4ª posició al Triatló Infantil del Prat, disputat sobre unes distàncies de 200 metres de natació, 6 km de bicicleta i 2 km corrents.

Tot i no sortir el primer de l'aigua, sí que va remuntar en bicicleta per a arribar en primera posició a la segona transició, just darrera de la moto que obria la cursa. Llàstima que no va poder completar la gesta a la cursa a peu per problemes físics, però la 4ª plaça obtinguda és un fantàstic resultat per ser la primera temporada en què competeix.

Segur que al propera temporada, ja en categoria cadet, continuarà donant guerra.



21 Octubre 2012

XIII Triatló Ciutat de Vilanova



El passat cap de setmana s'havia de disputar a la localitat de Vilanova i la Geltrú el Sertri triatló que incloïa una cursa popular i el Campionat de Catalunya de Grups d'Edat. Les males condicions meteorològiques van deslluir l'esdeveniment.

La triatló popular es va córrer dissabte reconvertida en un duatló de 2km de cursa a peu, 8km de bicicleta i 2,5km de cursa a peu.

Daniel Ratera va prendre part a la prova conclouent al podi en la categoria infantil amb un temps de 32'29" i en una meritòria 34ena posició general dels 110 participants.

Diumenge s'havia de disputar el Campionat de Catalunya de Triatló sobre distància sprint. Però al temporal de mar s'hi va afegir la pluja. Lluny de suspendre la triatló, la Federació i organitzadors van optar per celebrar una cursa a peu de 9km.

Distància en què l'atleta del C.D.Fasttriatlon, Albert Parreño, es va imposar amb un temps de 29'15". Per part del C.N.Terrassa-Cicles Morenito, Xavier Riera va prendre part a la prova amb un resultat final de 36'16"il ocupant el lloc 214 dels 578 participants.

Amb aquesta prova es donava per acabada la temporada de Triatlons a casa nostra, donant pas en pocs dies a les duatlons.

28 Octubre 2012

18 ena edició cursa de muntanya de Sant Llorenç Savall

La ja consagrada marató de muntanya de St Llorenç Savall arribava aquest diumenge 28 d'octubre a la 18ena edició. Paral.lelament a la marató es disputaven una mitja marató, els 10k de Sant Jaume i el Canicross.

Cinc atletes del C.N.Terrassa-Cicles Morenito van prendre part a la mitja marató de muntanya. En un recorregut que inclou 870m de desnivell positiu acumulat en un circuit força tècnic i de constants puja i baixa, fins a assolir

el punt més alt en el pas per l'Era Ventosa a 735m d'alçada.

Els guanyadors de la mitja maratón van ser: Abdeslam EL Ouahabi amb un temps de 1h37'15'' i Montse MartínezGuerrero amb 1h50'41''.

Per part del C.N.Terrassa-Cicles Morenito:

Jordi Casas	1:56:25	posició 38
Jordi Romero	2:03:49	posició 75
Xavi Aznal	2:20:11	posició 226
Tabita Caballero	2:20:15	posició 227
Cristian Hernández	2:20:16	posició 228



5a duatló de Tona



Diumenge 28 d'octubre Tona organitzava la cinquena edició del Duatló de muntanya.

El circuit constava de 8km de cursa a peu, força exigents amb bastant desnivell acumulat, seguits de 20km de BTT en un circuit que combina parts tècniques i parts de pista i condueix als corredors fins al Roc Gros, per finalitzar amb 3 km de cursa a peu. Les fredes temperatures i el fort vent van acompanyar als corredors al llarg de tot el recorregut.

Per part del C.N.Terrassa-Cicles Morenito Jordi Ureña i Oscar Puntí van prendre part en la prova acabant 12è i 30è respectivament amb uns temps de 2h3'26'' i 2h15'08''.

El Guanyadors absoluts van ser Gabriel Crosas Sallan 1h51'26''
Mariona Catedra 2h34'28''

18 Novembre 2012

Duatló de Muntanya de Balaguer

Gran cursa per part dels corredors del C.N. Terrassa-Cicles Morenito al Duatló de Muntanya de Balaguer.

Tabita Caballero va tancar el podi femení amb un temps de 2h44'55", precedida de la també egarenca Meritxell Giménez i Núria Espinosa.

En l'apartat masculí, cinquena posició per equips amb Miqui Navarro 9è amb un temps de 1h55'28", i Jordi Ureña 10è a tan sols 10 segons.

Destacar la participació de Martí Bigorda 2h18'23" i Aitor Giménez 2h23'21", qui fou 7è sub23.

El guanyador de la cursa fou Xavier Jove amb un temps d' 1h50'43".



Mitja Marató de Ripoll



Gran actuació de Patricia Domínguez a la Mitja Marató de Ripoll, aconseguint una 3^a plaça en la seva categoria, amb un temps de 1:37:17.

Amb un cel amenaçant de pluja, es va celebrar la 34^a edició de la Mitja Marató Internacional de Ripoll, on aproximadament 600 atletes van prendre part a la prova. Amb un recorregut d'anada fins a Sant Joan de les Abadesses i tornada fins a Ripoll, es pot descriure com una cursa bastant dura, ja que és un continu de tobogans per la carretera, amb la qual cosa agafar un ritme constant és bastant difícil.

Fins a 5 membres del CN Terrassa-Cicles Morenito van prendre part a la prova, aconseguint els següents resultats:

Germán Hidalgo	1.37.17
JM Río Deiros	1.37.17
Patricia Domínguez	1.37.17
Dani Charles	1.41.09
Jaime Palomino	1.47.46

27 Novembre 2012

IM Cozumel

El company Àlex Pérez, finisher de 5 proves de distància Ironman, no ha pogut vèncer aquesta vegada a la prova reina del triatló, i ha hagut de plegar a l'exòtic Ironman de Cozumel quan havia disputat ja 3 km de la marató final.

Una natació molt dura amb forts corrents i una bici plana, però amb molta calor i humitat van fer que les seves forces minvessin fins a dir prou a la marató, i és que cal ser conscients que en una prova d'aquesta envergadura, a vegades una retirada a temps és una victòria. A més, segur que d'aquí a uns mesos a l'Ironman de Zurich es podrà treure l'espina que li ha quedat clavada.

Des d'aquí aprofitem també per felicitar al crack gallec Ivan Raña, que al seu debut a la distància va donar una lliçó a la resta de professionals, aconseguint la victòria amb una gran marató final, on va marcar un temps de 2:44. Enhorabona !!



02 Desembre 2012

II Duatló Sant Andreu de la Barca

Diumenge 2 de desembre es disputava a Sant Andreu de la Barca una nova duatló de la lliga catalana de duatlons de muntanya.

Un centenar de duatletes es van donar cita per a afrontar la prova organitzada pel Moto club Sant Andreu. L'intens fred va acompanyar als participants al llarg dels 5km de cursa a peu, 20km de BTT i 2km més de cursa a peu. En total el circuit tenia uns 800m de desnivell positiu, en la seva major part per pista i amb força trams de corriols.

Xavier Duran del C.N.Terrassa-Cicles Morenito va obtenir la tercera plaça en la categoria de Veterans 1 amb un temps de 1h54'17" essent 15è de la classificació absoluta. El podi en V1 el van completar Albert Jiménez (1h45'39") i Jordi Arias (1h53'38").

El guanyador absolut de la prova va ser el corredor del CTSJ Abadesses Ever Alejandro Gómez, amb un temps d' 1h34'35", després de mantenir un intens frec a frec amb l'Adrian Merino, que fou segon amb un temps d' 1h35'13".

En categoria femenina es va imposar la Bárbara Giner de la AOC Atletica Corbera, amb un temps de 2h14'21".

ACTIVITATS CNT

24 Novembre 2012

V Contirrellotge "Coll d'Estenalles"

Com cada any, el 24 de novembre es va celebrar la tan desitjada Contrirrellotge "Coll d'Estenalles", una contrarellotge 'pirata' on els membres del CNTerrassa Triatló fan un recorregut de 10km 800m des de Matadepera fins al punt d'informació del Coll d'Estenalles. La sortida es realitza amb una diferència entre participants d'1 minut, per a què hi hagi distància, però no la suficient per a no perdre de vista el company que ha sortit just abans, i poder així estar motivat 100%.

Els resultats d'aquest any han estat:

1	Hermies Busqué	26'40"	11	Aleix Simarro	31'50"
2	Jordi Ureña	27'46"	12	Xavier Inglés	32'09"
3	Sergio Gaete	28'53"	13	Dani Ratera	33'59"
4	Jordi Romero	29'11"	14	Xavier Rigol	34'02"
5	Germán Hidalgo	29'19"	15	Jordi Pardina	34'29"
6	Jordi Casas	29'54"	16	Ignasi Freixa	34'37"
7	Sergi Canet	30'25"	17	Pere Sánchez	34'55"
8	Xavier Riera	30'29"	18	Xavier Valverde	35'09"
9	Jaime Palomino	30'35"	19	Òscar Guimerà	39'18"
10	Carmelo Colacios	31'11"	20	Mamen Román	40'52"
			21	Álex García-Gascón	48'59"

4 Desembre 2012

Test de carrera 3000m

El 4 de desembre es va celebrar l'habitual test de carrera, de 3000m, a les pistes de can Jofresa. Al llarg de la temporada es realitzaran diversos tests més per a poder observar l'evolució en aquesta distància de cada membre de la secció que hi participi.

Els resultats d'enguany han estat:

1	Hermies Busqué	10'16"	10	Dani Charles	11'34"
2	Jordi Ureña	10'18"	11	Xavier Riera	11'47"
3	Sergio Gaete	10'20"	12	Aleix Simarro	11'47"
4	Jaume Pons	10'22"	13	Dani Ratera	12'03'
5	David García	10'23"	14	Òscar Guimerà	12'52"
6	Jordi Casas	10'46"	15	Jordi Maymo	13'09"
7	Sergi Canet	10'46"	16	Carlos Diana	13'37"
8	Jordi Fabra	10'50"	17	Albert Colet	14'11"
9	Enric de Llorens	10'54"	18	Esther García	

22 Desembre 2012

Test de natació

Aquest any, el 22 de desembre es va celebrar l'habitual test de natació de principis de temporada, que comprèn les proves de 400m i 800m a la piscina descoberta de 25m del CN Terrassa.

Els resultats del test de 800m han estat:

1	Enric de Llorens	10'59"	8	Xavier Riera	13'58"
2	Esther García	11'11"	9	Jordi Pardina	14'07"
3	Albert Colet	11'31"	10	Jordi Máiques	14'12"
4	Patricia Domínguez	11'33"	11	Cristian López	14'41"
5	Álex Frías	12'16"	12	Jordi Casas	15'37"
6	Jaime Palomino	12'17"	13	Jordi Fabra	16'01"
7	Carmen Cano	12'19"			

Pel que fa als 400m:

1	David García	7'10"	5	Carlos Diana	9'04"
2	Daniel Ratera	7'30"	6	Aleix Simarro	9'11"
3	Joan Rodríguez	8'05"	7	Mamen Román	10'01"
4	Sergio Gaete	8'06"			

TETRIENTREVISTA

Per Isma Ayestarán

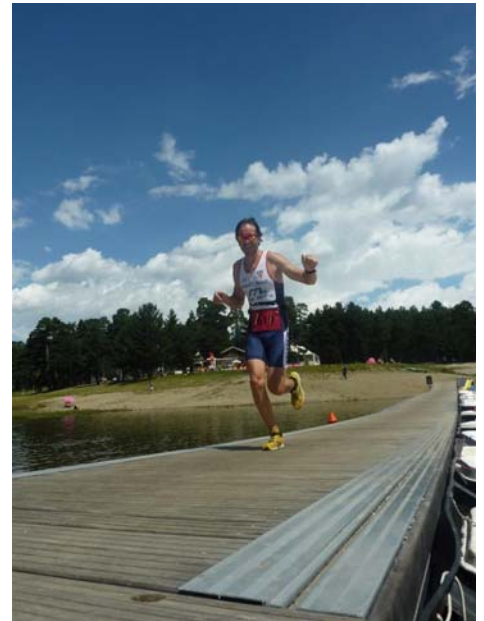
En aquesta ocasió, tinc el gran plaer d'apropar-vos a un dels membres que, segons el meu parer, millor ens pot servir com a exemple per a transmetre els valors que l'esport aporta a l'àmbit del creixement personal.

Avui coneixerem una mica més a en Jordi Romero.

Forma part de la secció de triatló des de l'any 2008 i des de bon començament ha esdevingut un dels membres més actius, amb un fort compromís, caràcter responsable i sentit comú.

En Jordi, nascut ara fa 37 anys, ha tingut una gran vinculació amb l'esport durant la seva vida. De fet, a banda de la seva relació a nivell d'afició, és llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport a l'INEFC de Barcelona des de l'any 1998 i professor d'Educació Física a l'Institut Montserrat Roig de Terrassa.

Anem a veure què ens explica el nostre tetriventrevistat:



Isma – Explica'ns quins esports has realitzat durant la teva vida i quants anys vas tenir relació amb cadascun d'aquests esports.

Jordi - A la meua joventut he estat bastant monotemàtic esportivament parlant...des del 10 fins als 33 anys he jugat a bàsquet, primer a l'escola França, a partir de categoria cadet a l'SFERIC, i des de la categoria sots-23 al CN Terrassa...total 23 anys.

I - Quines fites has assolit en l'esport de la cistella?

J - L'esport del bàsquet és tremendament competitiu, i a segons quin nivell, el factor econòmic és un aspecte fonamental. La meua millor fita en el bàsquet va ser un ascens de categoria (a Copa Catalunya) amb el CN Terrassa. Érem un equip molt modest i, a base de treballar i una mica de talent, ho vam poder aconseguir.

I - D'on ve el teu interès per la triatló? Quin any vas començar a practicar-la?

J - Quan va arribar el moment de la retirada del bàsquet, tenia clar que continuaria fent esport. M'agradava molt córrer, però no em volia "tancar" només a un esport, com m'agrada fer una mica de tot i ja havia vist alguna cosa de triatló, ho vaig veure clar... i al setembre de 2008 canvi de secció, de bàsquet a triatló (com podeu comprovar, res a veure!).

I - Sembla que l'esport sempre ha ocupat un espai important a la teva vida. Què creus que t'ha aportat i què esperes extraure d'ell?

J - L'esport sempre ha format part de la meua vida i ja des de fa molt temps que tinc assumit que per a mi és un "modus vivendi". M'ha aportat moltíssimes coses, a destacar...uns valors personals sòlids, un estat saludable tant a nivell físic com psíquic, i una vida social molt activa. I un munt d'experiències que, per bé o malament, sempre t'enriqueixen. I espero extraure'n tots aquests aspectes que contribueixen a formar-te i créixer com a persona.

I – Ens centrem una mica més en la triatló... D'entre les diferents possibilitats esportives (duatló, aquatló, triatló, de carretera, de muntanya, etc...) en quin d'elles et trobes més còmode?

J - Com a còmode... a les duatlons de carretera, perquè el meu millor segment és el córrer i amb la bici he millorat bastant. Però la que més m'atrau és la triatló, per aquest concepte d'esport complet i variat.

I - Per entendre una mica la teva evolució dintre de la triatló, quina ha estat el teu "full de ruta", a nivell de tipus de cursa, volum d'entrenaments, etc... des que vas començar fins ara?

J - Penso que he seguit una evolució bastant lògica, des del meu debut al setembre de 2008 com a independent a la triatló esprint Garmin de Barcelona, al 2009 vaig fer la primera olímpica a Tossa i al 2010 la primera half a Balaguer.

A nivell d'entrenament, he de reconèixer que sóc un pèl indisciplinat...i encara que tinc com a referència els entrenaments que ens dona el mister Elías, m'ajusto els entrenaments a les meves possibilitats i a les meves sensacions.



Club Natació Terrassa

SECCIÓ TRIATLÓ



I - És fàcil veure que has portat una evolució amb molt sentit comú, assumint i adaptant-te poc a poc a aquest esport. Així doncs la pregunta és òbvia: per a quan el salt a la distància Ironman?

J - *Espero i desitjo que pugui ser aviat, però crec que és una distància que s'ha de prendre amb tot el respecte (que no por) i sobretot amb tot el coneixement personal possible. I en aquests 4 anys que porto a la triatló he après moltes coses, i estic millorant molts aspectes que fan que la cosa estigui fent txup-txup...*

I - D'entre totes les curses que has realitzat, quines serien les que recordes de forma especial?.

J - *En destacaré una de bona i una de dolenta:*

- *La bona: quan vaig aconseguir baixar per primera vegada de les 3 hores a la marató.*
- *La dolenta: la segona participació a la Half de Balaguer. Vaig experimentar per primera vegada (i espero que última), el concepte de quedar buit, sense forces degut a la meva indisciplina alimentària...la mitja marató va ser terrible i eterna.*

Experiència dolenta, però tota una lliçó amb lletres d'or.

I - Darrerament, t'hem vist participant a forces Half Ironman, què t'aporta aquesta distància?

J - *Mira, m'aporta una cosa rara, jo crec que em porta a un punt d'esforç i patiment que encara no tinc del tot assumit, i això m'atrau. El fet d'anar avançant en aquest camí esportiu...*

I - Com a curiositat, quines serien les teves marques actuals (ritmes de natació, ciclisme i cursa a peu.. en el format que vulguis)?

J - *Del ritme de natació no et sabria dir exactament, perquè ara fa un cert temps que no faig el test. Però als entrenaments...1'45 – 1'50 (100m).*

Ciclisme: A l'última contrirrelotge 29'13 min.

Cursa a peu: 35'43 min (10km)

I - Centrem-nos una mica en la cursa a peu ja que tens unes marques molt per sobre de la mitja popular... quants anys fa que la practiques?

J - *Doncs vaig començar a córrer, fent-ho amb una certa periodicitat i especificitat, quan vaig començar amb la triatló. Durant els meus anys de bàsquet, sempre hi havia pretemporades i entrenaments físics, però òbviament eren sessions molt concretes.*

I - En els darrers dos anys t'has marcat la marató com a fita important de la primera meitat de temporada. Quin objectiu persegueixes el present any?

J - *Aquest any m'he marcat com a fita baixar de 2h 50min. És una marca que pot semblar que estigui molt a l'abast després d'haver fet l'any passat 2h 53min., però tal i com vaig acabar-la, hi ha molta feina per a fer. És increïble com uns pocs minuts, en 42km, poden ser tot un món. L'any passat em vaig proposar sortir amb empenta, passant la mitja en 1h 22min, vaig pensar que estava en ritme, però a l'arribar al km 31-32 es va presentar el famós "muret" i a cada quilòmetre penalitzava segons...vaig anar perdent gas, i en pocs quilòmetres vaig ser conscient que els 2h50min s'escapaven, a partir d'aquí a baixar el temps de l'any anterior...encara tinc molt present la pujada del Paral·lel, jaja. Em van faltar quilòmetres a les cames, i prèviament, entrenar la segona part de la cursa. A veure si aquest any faig els deures...*

I - De cara a la present temporada triatlètica, quins són els objectius post-marató que t'has marcat?

J - *Sóc conscient que la primera part de la temporada està marcada per la marató (encara que també faig algun entrenament de natació i bici), i la veritat és que fins al juny-juliol no m'havia plantejat fer un Half, així que tenia marge per poder-ho preparar.*

Però....com sou una colla que "s'escalfa" amb molta facilitat, apareix la macro-convocatòria a l'Extreme-man de Salou, i com que a mi tampoc em costa gaire escalfar-me, doncs som-hi!! La veritat és que no em preocupa gaire com arribaré...activaré el meu programa de gestió, que alguns ja coneixeu, i sobretot intentarem passar-ho bé. I al juliol faré el Half-Altriman del Capcir, i al setembre, en principi, el Half de Berga.

I - Explica'm com planifiques generalment la temporada. Per exemple, quina planificació estàs seguint actualment i quines adaptacions personals li apliques?

J - *Sempre intento establir-me uns objectius per la temporada. Des de fa 3 anys, en la primera part tinc com a objectiu la Marató de Barcelona, tot i que li dedico més entrenaments, no ho faig d'una manera exclusiva, i faig 3-4 sessions de córrer, 1 sessió de natació i 1 de bici a la setmana.*

Una vegada finalitzada la marató, em centro en algun objectiu triatlètic, i passo a fer 2 sessions de natació, 2 sessions de bici i 1 o 2 de córrer a la setmana. Des de que he començat amb la triatló no he fet mai 2 sessions d'entrenament el mateix dia.

Parteixo de la base que si algun dia no puc o no vull entrenar pel motiu que sigui, no passa absolutament res. Una cosa que agraeixo molt, a diferència de quan entrenava a bàsquet, és que pots entrenar segons la teva disponibilitat.

I - A nivell d'alimentació, ets molt primmirat amb el què menges? Hi ha variacions a la teva dieta depenent de l'època en la què et trobis?

J - No, segueixo una dieta molt normal, amb molta varietat en quant a grups d'aliments, i menjant allò que em ve de gust. L'únic és que intento respectar fer 5 àpats al dia, i segueixo un model de dieta molt estàndard durant tot l'any.

I - Essent una persona que té una forta vinculació laboral i pedagògica amb l'esport, quins valors creus que aporta l'esport a nivell personal? Per contra, quins factors contraproductius penses que l'esport pot generar?

J - Jo sempre al meu alumnat els dic el mateix quan comencem el curs: per a mi l'Educació Física és la matèria més completa que hi ha, perquè té una incidència directa a la formació integral de la persona basada en tres àmbits fonamentals: àmbit mental/intel·lectual, àmbit corporal/motriu i àmbit social/de valors.

A partir d'aquí, els valors que ens aporta són moltíssims (integració, cooperació, autoestima en un mateix...), i avui en dia, que patim una crisi de valors, la cultura esportiva hauria de ser un pal de paller per a formar als nostres joves.

De factors negatius també n'hi ha, i penso que molt directament relacionats amb la influència dels "mass media" i l'excessiu esperit competitiu que a vegades l'esportista pren com a referència, i que poden tenir unes repercussions molt perjudicials per a la persona.

I - Per anar finalitzant, quins consells donaries a algú que s'inicia al món de la triatló?

J - El primer, que gaudeixin molt d'aquest esport. Al ser multidisciplinar et permet plantejar-te molt objectius, molts entrenaments diversos, proves diferents...és molt divertit.

Que ajustin els seus objectius al seus interessos i, sobretot, a les seves possibilitats, deixant totalment al marge les obsessions, angoixes,...pels temps, distàncies, etc.

I per últim, que si tenen la sort de pertànyer a aquesta secció, que hi participin d'una manera activa perquè hi ha un grup humà impressionant, i això per a mi, no té preu.

Agraint-li el seu temps, arribem a la fi d'una agradable estoneta que hem passat amb el sempre cordial Jordi Romero. Només resta desitjar-li que assolixi els seus objectius o, si més no, que segueixi gaudint de l'esport com fins ara ho ha fet.

Fins a la propera!